

03/04

| Прием пищи        | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------|-----------------------------------------|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                   |                                         |             | Б                    | Ж    | У     |                                |           |             |
| <b>День</b>       |                                         |             |                      |      |       |                                |           |             |
| <b>завтрак</b>    | <b>Плов фруктовый с курагой</b>         | <b>100</b>  |                      |      |       |                                |           | <b>273</b>  |
|                   | Рис                                     |             | 2,74                 | 0,34 | 28,57 | 131,43                         | -         |             |
|                   | курага                                  |             | 0,08                 | 0,08 | 2,0   | 9,0                            | 3,25      |             |
|                   | Сахар                                   |             | -                    | -    | 7,98  | 19,63                          | -         |             |
|                   | Масло сливочное                         |             | 0,03                 | 3,9  | 0,05  | 35,4                           | -         |             |
|                   | <b>Чай</b>                              | <b>180</b>  |                      |      |       |                                |           | <b>375</b>  |
|                   | заварка                                 |             | -                    | -    | -     | -                              | -         |             |
|                   | сахар                                   |             | -                    | -    | 14,9  | 56,8                           | -         |             |
|                   | <b>Хлеб пшеничный с масло сливочное</b> | <b>5/30</b> |                      |      |       |                                |           | <b>3</b>    |
|                   | Хлеб пшеничный                          |             | 2,3                  | 0,9  | 15    | 78,6                           | -         |             |
|                   | Масло сливочное                         |             | 0,07                 | -    | 12,04 | 49,6                           | 0,10      |             |
| <b>II ЗАВТРАК</b> | Сок                                     | <b>50</b>   | 0,35                 | -    | 3,45  | 15,5                           | 2,0       | <b>389</b>  |
| <b>обед</b>       | <b>Салат из кукурузы</b>                | <b>50</b>   |                      |      |       |                                |           | <b>12</b>   |
|                   | Масло растительное                      |             | -                    | 2,99 | -     | 26,19                          | -         |             |
|                   | кукуруза                                |             | 1,2                  | 0,06 | 3,4   | 19,0                           | -         |             |
|                   | лук                                     |             | 0,12                 | -    | 0,8   | 3,6                            | -         |             |
|                   | <b>Суп гороховый на курином бульоне</b> | <b>250</b>  |                      |      |       |                                |           | <b>206</b>  |
|                   | Куры                                    |             | 3,0                  | 3,0  | 0,1   | 41                             | -         |             |
|                   | Лук                                     |             | 0,08                 | -    | 0,5   | 2,3                            | 0,7       |             |
|                   | Морковь                                 |             | 0,07                 | -    | 0,47  | 1,9                            | 0,35      |             |
|                   | Горох                                   |             | 4,56                 | 2,1  | 14,24 | 92,74                          | -         |             |
|                   | картофель                               |             | 0,83                 | 0,24 | 10,38 | 48,0                           | 12,0      |             |
|                   | Масло сливочное                         |             | 0,01                 | 2,34 | 0,01  | 0,01                           | 0,018     |             |
|                   | соль                                    |             |                      |      |       |                                |           |             |
|                   | <b>Гуляш из мяса кур</b>                | <b>80</b>   |                      |      |       |                                |           | <b>260</b>  |
|                   | Куры                                    |             | 8,0                  | 8,0  | 0,3   | 106                            | -         |             |
|                   | Лук                                     |             | 0,08                 | -    | 0,5   | 2,3                            | 0,7       |             |
|                   | Морковь                                 |             | 0,07                 | -    | 0,47  | 1,9                            | 0,35      |             |
|                   | Масло сливочное                         |             | 0,03                 | 3,9  | 0,05  | 35,4                           | -         |             |
|                   | мука                                    |             | 0,51                 | 0,05 | 3,45  | 16,7                           | -         |             |
|                   | томат                                   |             | 0,14                 | -    | 0,57  | 2,97                           | 0,3       |             |
|                   | <b>Макароны отварные с маслом</b>       | <b>100</b>  |                      |      |       |                                |           | <b>202</b>  |
|                   | Масло сливочное                         |             | 0,03                 | 3,9  | 0,05  | 35,4                           | -         |             |
|                   | Макароны                                |             | 4,28                 | 0,52 | 27,36 | 134,00                         | -         |             |
|                   | <b>Компот из сухофруктов</b>            | <b>180</b>  |                      |      |       |                                |           | <b>349</b>  |
|                   | сухофруктов                             |             | 0,02                 | -    | 1,01  | 4,2                            | -         |             |
|                   | сахар                                   |             | -                    | -    | 14,9  | 56,8                           | -         |             |
|                   | <b>Хлеб ржаной</b>                      | <b>40</b>   | 2,64                 | 0,48 | 13,6  | 72,4                           | -         | <b>700</b>  |

|                |                      |            |       |       |      |       |      |            |
|----------------|----------------------|------------|-------|-------|------|-------|------|------------|
| <b>полдник</b> | <b>Гренка</b>        | <b>45</b>  |       |       |      |       |      | <b>59</b>  |
|                | Хлеб пшеничный       |            | 3,72  | 0,36  | 6,6  | 128   | -    |            |
|                | Яйцо                 |            | 0,54  | 0,58  | 0,01 | 7,56  | -    |            |
|                | Молоко               |            | 0,42  | 0,51  | 1,27 | 9,3   | 0,19 |            |
|                | Сахар                |            | -     | -     | 4,8  | 19,5  | -    |            |
|                | Масло растительное   |            | -     | 2,99  | -    | 26,19 | -    |            |
|                | <b>Чай с лимоном</b> | <b>180</b> |       |       |      |       |      | <b>377</b> |
|                | Заварка              |            |       |       |      |       |      |            |
|                | Сахар                |            | -     | -     | 14,9 | 56,8  | -    |            |
|                | Свежий лимон         |            | 0,045 | 0,005 | 0,15 | 4,65  | 2,0  |            |
|                | сахар                |            | -     | -     | 14,9 | 56,8  | -    |            |

| Прием пищи        | Наименование блюда                      | Выход блюд а | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                   |                                         |              | Б                    | Ж     | У     |                                |           |             |
| <b>День</b>       |                                         |              |                      |       |       |                                |           |             |
| <b>завтрак</b>    | <b>Каша гречневая молочная</b>          | <b>180</b>   |                      |       |       |                                |           | <b>63</b>   |
|                   | гречка                                  |              | 5,04                 | 1,32  | 24,84 | 134,0                          | -         |             |
|                   | Масло сливочное                         |              | 0,03                 | 3,9   | 0,05  | 35,4                           | -         |             |
|                   | сахар                                   |              | -                    | -     | 5,0   | 18,95                          | -         |             |
|                   | Молоко                                  |              | 5,04                 | 6,3   | 4,05  | 111,6                          | 2,34      |             |
|                   | <b>Кофейный напиток на молоке</b>       | <b>180</b>   |                      |       |       |                                |           | <b>379</b>  |
|                   | Кофейный напиток                        |              | -                    | -     | -     | -                              | -         |             |
|                   | Молоко                                  |              | 3,03                 | 2,7   | 5,09  | 56,33                          | 1,69      |             |
|                   | сахар                                   |              | -                    | -     | 14,9  | 56,8                           | -         |             |
|                   | <b>Хлеб пшеничный с масло сливочное</b> | <b>5/30</b>  |                      |       |       |                                |           | <b>3</b>    |
|                   | Хлеб пшеничный                          |              | 2,3                  | 0,9   | 15    | 78,6                           | -         |             |
|                   | Масло сливочное                         |              | 0,07                 | -     | 12,04 | 49,6                           | 0,10      |             |
| <b>II ЗАВТРАК</b> | Напиток из кураги                       | <b>50</b>    | 0,35                 | -     | 3,45  | 15,5                           | 2,0       | <b>389</b>  |
| <b>обед</b>       | <b>Салат из свежей капусты</b>          | 50           |                      |       |       |                                |           | <b>11</b>   |
|                   | Капуста                                 |              | 0,54                 | -     | 1,96  | 9,9                            | 20,25     |             |
|                   | Морковь                                 |              | 0,13                 | -     | 0,85  | 4,05                           | 0,75      |             |
|                   | Масло растительное                      |              | -                    | 2,99  | -     | 26,19                          | -         |             |
|                   | <b>Суп «Харчо» на курином бульоне</b>   | <b>250</b>   |                      |       |       |                                |           | <b>101</b>  |
|                   | Куры                                    |              | 3,0                  | 3,0   | 0,1   | 41                             | -         |             |
|                   | рис                                     |              | 1,4                  | 0,2   | 14,0  | 66,0                           | -         |             |
|                   | Лук                                     |              | 0,08                 | -     | 0,5   | 2,3                            | 0,7       |             |
|                   | Морковь                                 |              | 0,07                 | -     | 0,47  | 1,9                            | 0,35      |             |
|                   | томат                                   |              | 0,14                 | -     | 0,57  | 2,97                           | 0,3       |             |
|                   | Масло сливочное                         |              | 0,01                 | 2,34  | 0,01  | 0,01                           | 0,018     |             |
|                   | чеснок                                  |              | 0,065                | 0,005 | 0,29  | 1,43                           | 0,1       |             |
|                   | соль                                    |              |                      |       |       |                                |           |             |
|                   | <b>Кулебяка с мясом кур</b>             | <b>110</b>   |                      |       |       |                                |           | <b>336</b>  |
|                   | Куры                                    |              | 8,0                  | 8,0   | 0,3   | 106                            | -         |             |
|                   | Мука                                    |              | 4,12                 | 0,44  | 27,6  | 133,60                         | -         |             |
|                   | Молоко                                  |              | 0,99                 | 0,96  | 1,41  | 15,60                          | 0,39      |             |
|                   | Яйцо                                    |              | 0,53                 | 0,48  | 0,03  | 6,59                           | -         |             |
|                   | Масло растительное                      |              | -                    | 2,99  | -     | 26,19                          | -         |             |
|                   | Масло сливочное                         |              | 0,03                 | 3,9   | 0,05  | 35,4                           | -         |             |
|                   | Сахар                                   |              | -                    | -     | 7,98  | 19,63                          | -         |             |
|                   | дрожжи                                  |              |                      |       |       |                                |           |             |
|                   | <b>Компот из лимонов</b>                | <b>180</b>   |                      |       |       |                                |           | <b>242</b>  |
|                   | Свежий лимон                            |              | 0,09                 | 0,01  | 0,3   | 9,3                            | 4,0       |             |
|                   | сахар                                   |              | -                    | -     | 14,9  | 56,8                           | -         |             |
|                   | <b>Хлеб ржаной</b>                      | <b>40</b>    | 2,64                 | 0,48  | 13,6  | 72,4                           | -         | <b>700</b>  |

[illegible]

| Прием пищи | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
|            |                                      |             | Б                    | Ж    | У     |                                |           |             |
| День       |                                      |             |                      |      |       |                                |           |             |
| завтрак    | Суфле творожное со сгущенным молоком | 100         |                      |      |       |                                |           | 317         |
|            | Творог                               |             | 13,37                | 7,2  | 1,03  | 124,57                         | 0,4       |             |
|            | Манка                                |             | 1,0                  | 0,1  | 6,6   | 32,8                           | -         |             |
|            | Масло сливочное                      |             | 0,01                 | 2,34 | 0,01  | 0,01                           | 0,018     |             |
|            | Яйцо                                 |             | 0,53                 | 0,48 | 0,03  | 6,59                           | -         |             |
|            | Сахар                                |             | -                    | -    | 7,98  | 19,63                          | -         |             |
|            | Молоко сгущенное                     |             | 1,4                  | 1,67 | 7,87  | 64,0                           | 0,24      |             |
|            | молоко                               |             | 0,56                 | 0,5  | 0,94  | 10,4                           | 0,26      |             |
|            | Кофейный напиток на молоке           | 180         |                      |      |       |                                |           | 379         |
|            | Кофейный напиток                     |             | -                    | -    | -     | -                              | -         |             |
|            | Молоко                               |             | 3,03                 | 2,7  | 5,09  | 56,33                          | 1,69      |             |
|            | сахар                                |             | -                    | -    | 14,9  | 56,8                           | -         |             |
|            | Хлеб пшеничный с маслом сливочное    | 5/30        |                      |      |       |                                |           | 3           |
|            | Хлеб пшеничный                       |             | 2,3                  | 0,9  | 15    | 78,6                           | -         |             |
|            | Масло сливочное                      |             | 0,07                 | -    | 12,04 | 49,6                           | 0,10      |             |
| II ЗАВТРАК | Напиток из сухофруктов               | 50          | 0,35                 | -    | 3,45  | 15,5                           | 2,0       | 389         |
| обед       | Салат из свежей капусты              | 50          |                      |      |       |                                |           | 11          |
|            | Капуста                              |             | 0,54                 | -    | 1,96  | 9,9                            | 20,25     |             |
|            | Морковь                              |             | 0,13                 | -    | 0,85  | 4,05                           | 0,75      |             |
|            | Масло растительное                   |             | -                    | 2,99 | -     | 26,19                          | -         |             |
|            | Суп с клецками на курином бульоне    | 250         |                      |      |       |                                |           | 37          |
|            | Куры                                 |             | 3,0                  | 3,0  | 0,1   | 41                             | -         |             |
|            | картофель                            |             | 1,2                  | 0,2  | 10,2  | 48,0                           | 20,0      |             |
|            | Лук                                  |             | 0,08                 | -    | 0,5   | 2,3                            | 0,7       |             |
|            | Морковь                              |             | 0,07                 | -    | 0,47  | 1,9                            | 0,35      |             |
|            | мука                                 |             | 1,84                 | 0,24 | 14,98 | 68,4                           | -         |             |
|            | Масло сливочное                      |             | 0,01                 | 2,34 | 0,01  | 0,01                           | 0,018     |             |
|            | яйцо                                 |             | 0,53                 | 0,48 | 0,03  | 6,59                           | -         |             |
|            | соль                                 |             |                      |      |       |                                |           |             |
|            | Котлета из мяса кур                  | 70          |                      |      |       |                                |           | 189         |

|                |                                       |            |       |       |       |        |       |            |
|----------------|---------------------------------------|------------|-------|-------|-------|--------|-------|------------|
|                | Куры                                  |            | 8,0   | 8,0   | 0,3   | 106    | -     |            |
|                | Лук                                   |            | 0,02  | -     | 0,95  | 4,0    | -     |            |
|                | батон                                 |            | 0,87  | 0,19  | 5,16  | 26,50  | -     |            |
|                | Мало растительное                     |            | -     | 2,99  | -     | 26,19  | -     |            |
|                | яйцо                                  |            | 0,54  | 0,58  | 0,01  | 7,56   | -     |            |
|                | <b>Макароны<br/>отварные с маслом</b> | <b>100</b> |       |       |       |        |       | <b>202</b> |
|                | Масло сливочное                       |            | 0,03  | 3,9   | 0,05  | 35,4   | -     |            |
|                | Макароны                              |            | 4,28  | 0,52  | 27,36 | 134,00 | -     |            |
|                | <b>Соус томатный</b>                  | <b>20</b>  |       |       |       |        |       | <b>228</b> |
|                | Масло сливочное                       |            | 0,01  | 2,34  | 0,01  | 0,01   | 0,018 |            |
|                | томат                                 |            | 0,14  | -     | 0,57  | 2,97   | 0,3   |            |
|                | мука                                  |            | 0,51  | 0,05  | 3,45  | 16,7   | -     |            |
|                | <b>Компот из лимонов</b>              | <b>180</b> |       |       |       |        |       | <b>242</b> |
|                | Свежий лимон                          |            | 0,09  | 0,01  | 0,3   | 9,3    | 4,0   |            |
|                | сахар                                 |            | -     | -     | 14,9  | 56,8   | -     |            |
|                | <b>Хлеб ржаной</b>                    | <b>40</b>  | 2,64  | 0,48  | 13,6  | 72,4   | -     | <b>700</b> |
| <b>полдник</b> | <b>Оладьи с маслом<br/>исахаром</b>   | <b>70</b>  |       |       |       |        |       | <b>449</b> |
|                | Масло растительное                    |            | -     | 6,97  | -     | 61,11  | -     |            |
|                | Масло сливочное                       |            | 0,01  | 2,34  | 0,01  | 0,01   | 0,018 |            |
|                | Молоко                                |            | 0,78  | 0,9   | 1,32  | 16,24  | 0,39  |            |
|                | Яйцо                                  |            | 0,54  | 0,58  | 0,01  | 7,56   | -     |            |
|                | Мука                                  |            | 4,12  | 0,44  | 27,60 | 133,60 | -     |            |
|                | сахар                                 |            | -     | -     | 7,94  | 30,29  | -     |            |
|                | дрожжи                                |            |       |       |       |        |       |            |
|                | <b>Чай с лимоном</b>                  | <b>180</b> |       |       |       |        |       | <b>377</b> |
|                | заварка                               |            |       |       |       |        |       |            |
|                | Свежий лимон                          |            | 0,045 | 0,005 | 0,15  | 4,65   | 2,0   |            |
|                | сахар                                 |            | -     | -     | 14,9  | 56,8   | -     |            |